

# El chocolate

---

**Publicado el:** 04-12-2017

¿A quién no le gusta el chocolate? Este es uno de los alimentos "más" populares del mundo entero. Niños y adultos de todas las edades comen chocolate simplemente porque "sabe bueno". Pero el chocolate es una sustancia compleja y los investigadores encuentran con frecuencia nuevos compuestos en él. Se han encontrado en el chocolate agentes antioxidantes naturales llamados polifenoles, que actúan como protectores del corazón. Estos ayudan también a prevenir enfermedades degenerativas, el envejecimiento de las células e incluso el cáncer.

Un estudio de la Universidad de California descubrió que una taza de cacao hecha con dos cucharadas de polvo contiene aproximadamente la misma cantidad de antioxidantes que una copa de vino tinto.

Un artículo publicado en la revista New Scientist habla sobre un compuesto que se encuentra en la semilla de cacao que puede ayudar a frenar la descomposición de los dientes y a protegerlos de la placa bacteriana.

El problema con el chocolate es que muchas veces no sabemos cuándo parar, y el que generalmente consumimos no es de buena calidad.

La gran mayoría de los chocolates populares tiene azúcar como ingrediente principal y niveles altos de grasas.

Si deseas consumir chocolate elige uno que sea amargo, de buena calidad, con un 70 por ciento de contenido de cacao, pero consúmelo con moderación.

Recuerda que no existen alimentos buenos o malos, sino dietas buenas o malas.

Si llevas una dieta saludable, equilibrada y moderada, puedes de vez en cuando disfrutar de un rico chocolate.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>